

Ловушка компьютерной зависимости. Когда стоит волноваться?



Группы риска

Чаще всего в ловушку попадают неуверенные в себе, тревожные подростки. Они неудовлетворены окружающей действительностью, им страшно самовыражаться, быть отвергнутыми. В виртуальном мире можно быть кем угодно – сильным, успешным, красивым. **Чем дольше играет такой ребёнок, тем больше он погружается в мир фантазии, меняет своё мировоззрение.** Желание возвращаться в реальность уменьшается. Как правило, окружение начинает давить ещё больше – конфликты и скандалы частое явление в семье игромана, что приводит к ещё большему желанию уйти в виртуальность.

Мифы о компьютерных играх

Существует ряд предубеждений, связанных с компьютерными играми. Предлагаем сразу их рассмотреть, чтобы они не мешали нам в дальнейшем говорить об играх в спокойном ключе.

Агрессивность и колумбайн

Есть мнение, что игры делают детей более агрессивными и психически неустойчивыми. Эта гипотеза вызывает жаркие споры как в научном, так и в геймерском сообществе. Однако во всех известных случаях проявления

жестокости со стороны подростков (Колумбайн, Керчь), которые изначально приписывали играм, в конечном итоге находились **глубокие внутриличностные проблемы у ребёнка**.

Более того, любой человек, долго играющий в игру, постепенно утомляется. Детская психика от такой длительной нагрузки просто не выдерживает и эмоции начинают зашкаливать. Чтобы избежать этого, во-первых, соблюдайте режим отдыха, во-вторых, просматривайте игру заранее, прежде чем допустить к ней ребёнка.

Вред для здоровья

Другое заблуждение — безусловный вред здоровью. Здесь тоже важно отметить, что усталость от неподвижного сидения наступает у любого человека. Однако, если ребёнок после игры за компьютером побежал во двор играть в мяч — ничего плохого не случится. Чтобы избежать проблем со здоровьем, рекомендуется регулярная смена умственной и физической активности.

Киберспорт

Часто камнем преткновения становится киберспорт. Родителям кажется это несерьёзной забавой, которая ничего общего со спортом не имеет. Но в современном мире индустрия компьютерных игр зашла так далеко, что соревнования стали её неотъемлемой частью.

Профессиональные киберспортсмены тренируются, разрабатывают стратегии поведения, работают в команде для достижения наилучшего результата, — и всё это хорошо оплачивается. Кроме того, это работа, требующая вложения сил, терпения и таланта. Киберспортсмены — очень дисциплинированные люди, подчинённые жёсткому графику тренировок.

Мой ребёнок зависим или нет? Как определить, когда стоит волноваться?

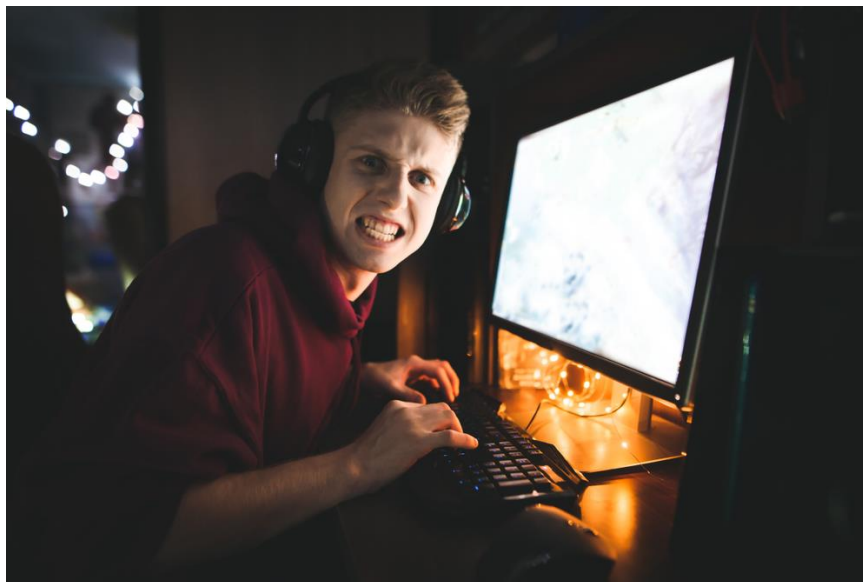
Порой бывает сложно определить, ребёнок просто увлечённо играет или уже зависим и не может остановиться. В таком случае необходимо понаблюдать за ним некоторое время.

Важно обращать внимание на следующие моменты:

Настроение

Ребёнок с зависимостью часто раздражителен, зол, плохо контролирует свои эмоции, особенно когда речь заходит о компьютерных играх. Однако быстро успокаивается, получив возможность играть. Здесь важно уточнить,

что злость на маму, которая вырвала из рук гаджет – закономерная реакция и для здорового подростка. Незрелая психика работает медленно, поэтому, чтобы избежать конфликта и подготовить ребёнка к окончанию игры, предупредите его заранее, что время подходит к концу («осталось 5 минут»). Если по истечении этого времени ребёнок достаточно спокойно расстался с игрушкой – проблем нет.



Время в

игре

Геймеры часто просто не могут ограничить себя в этом удовольствии. Они готовы отказаться от еды в пользу игры, плохо ложатся спать, прогуливают занятия, чтобы посидеть за компьютером или в гаджете. Бывает, что родители сами провоцируют такую ситуацию, изначально отказывая ребёнку в праве на игру. Если в расписании дня есть чёткое время, отведённое на развлечение – ребёнок меньше тревожится по поводу игры, он точно знает, что получит желаемое вовремя и никто его не накажет.

Финансовые затраты

Ребёнок начинает настаивать на необходимости вкладывать деньги в игру, в улучшение технических характеристик телефона или компьютера. Карманных денег ему не хватает. Возможны кражи из дома.

Общение со сверстниками

Интересы зависимого ребёнка сильно сужаются. С друзьями все разговоры в конечном счёте сводятся к игре. Игроман начинает сокращать количество прогулок с приятелями, под разными предлогами оставаясь наедине с игрой.

Если ваш ребёнок достаточно легко отвлекается от игры, спокойно расстаётся с гаджетом, ведёт активную социальную жизнь, у него нет проблем со сном – всё хорошо. Игры – это развлечение, одно из тысячи возможных. И ругать ребёнка за желание себя развлечь неразумно.